

A close-up portrait of the Dalai Lama, an elderly man with glasses, wearing a maroon shawl over a yellow garment. He is smiling slightly and looking towards the camera. The background shows a mountain range under a blue sky with some clouds, and colorful prayer flags are strung across the scene.

DE ESSENTIËLE
MYSTIEKE LESSEN
VAN DE
DALAI LAMA

ZIJNE HEILIGHEID DE DALAI LAMA

Voorwoord door ROBERT THURMAN, samengesteld door RENUKA SINGH

DE ESSENTIËLE MYSTIEKE
LESSEN VAN DE
DALAI LAMA

ZIJNE HEILIGHEID DE DALAI LAMA

Voorwoord door ROBERT THURMAN,
samengesteld door RENUKA SINGH

Hajefa
uitgeverij

Copyright © 2017 by Renuka Singh and His Holiness the Dalai Lama
Foreword Copyright © Robert Thurman

All rights reserved.

Oorspronkelijke titel: *the Dalai Lama's little book of Mysticism, the essential teachings*

Gepubliceerd door:

Hampton Roads Publishing Company, Inc., Charlottesville, VA 22906, USA

Copyright © november 2019, Uitgeverij Hajefa, Zoetermeer, www.hajefa.nl
Alle rechten voorbehouden.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Vertaling: Yvonne Marée

Omslagontwerp: Peter Saarloos, naar het oorspronkelijke ontwerp van de Engelstalige uitgave

ISBN: 978-94-6331-023-9

NUR: 728

Voor alle zoekers



INHOUD

Voorwoord door Robert Thurman, 7

Introductie door Renuka Singh, 16

Geselecteerde uitspraken, 29

De drie voornaamste aspecten van het pad, 107

Woordenlijst, 173

Dankbetuiging, 197

Bibliografie, 199

VOORWOORD

Als de reeds lang geleden overleden Shakyaminu Boeddha in het huidige tijdperk terug zou keren naar zijn eigen Boeddhaland op deze planeet, dat door Saha ‘het toelaatbare’ wordt genoemd, zou hij volgens mij geïncarneerd zijn in de Shakya-monnik Tenzin Gyatso oftewel de grote veertiende Dalai Lama van Tibet.

De Dalai Lama bezit namelijk volledige wijsheid over de realiteit waarmee hij verbonden is, heeft eindeloze compassie voor ons als lijdende wezens die vechten tegen schijnbaar onverzoenlijke krachten als zelfzuchtigheid en inhaligheid die de potentiële leefruimte op de planeet vernietigen. Hij is onberispelijk in zijn denken, woorden en daden, gedreven door een spontane en buitengewoon verfijnde behendigheid waarmee hij mensen de mogelijkheid toont om zichzelf te bevrijden van hun eigen lijden.

Wat gezegd werd over Tsongkhapa (1357-1419), de geliefde leraar van Gendun Drubpa (1391-1474) – de eerste, weliswaar met terugwerkende kracht formeel herkende incarnatie van de Dalai Lama in Tibet – kan ook gezegd worden over onze huidige Dalai Lama, Tenzin Gyatso (1935):

U bent Avalokiteshvara, groot geschenk van onvoorwaardelijke liefde, Manjushrighosha, prins van onaantastbare intuïtieve kennis en Vajrapani, Mystieke Heer, veroveraar van de gastheer van demonen – O Tsongkhapa, kroonjuweel van verlichte sagen van het Land van Sneeuw, ik kniel neer aan uw voeten, beroemde goedhartige Losang Drakpa!

Ik voel me opnieuw vereerd en verheugd om een reeks nuttige en kernachtige lessen van ons aller vriend Zijne Heiligheid Dalai Lama onder de aandacht te brengen, lessen die zijn verzameld en gearrangeerd door Dr. Renuka Singh. Het beste voorbeeld van de ‘goeroe’ in de Indiase en

Tibetaanse boeddhistische traditie is de ‘goede vriend’ (Sanskriet: *kalyānamitra*; Tibetaans: *geway shenyen or Geshey*), die benadrukt dat wij onszelf met de hulp van bekwame en deugdzame vrienden moeten bevrijden van lijden, in plaats van uitsluitend naar goddelijke of menselijke autoriteiten te kijken voor onze redding.

Het slechte nieuws voor ons, schuchtere zoekers, is dat niemand, goddelijk of menselijk, groots of machtig, ons kan redden van het schijnbaar eindeloze lijden waarmee we voortdurend geconfronteerd worden omdat we onze relatie tot een ogenschijnlijk vijandig universum niet goed begrijpen. Het goede nieuws – en dit is écht goed nieuws – is dat we al omringd worden door de gelukzalige vrijheid van een ultieme werkelijkheid die in oneindige overvloed aanwezig is, met haar steunende energie. Eigenlijk hebben we dus al de gelegenheid en het vermogen om onszelf te bevrijden van ons onbegrip over een werkelijkheid die leidt tot angst, strijd en die ons afsluit van haar zegeningen, met hulp van goede vrienden (ver-

lichte wezens) die in ieder geval al iets van hun eigen onbegrip en angst in wijsheid en liefde getransformeerd hebben.

Onder de goede vrienden van deze tijd, onderscheidt de briljante, goedhartige en bekwame Dalai Lama zich in zijn bijzondere vaardigheid om ons de ogen te openen, ons bewustzijn te vergroten en ons hart te activeren zodat we onze verwarde ideeën kunnen doorzien. Dan kunnen wij de duidelijk zichtbare schoonheid om ons heen ontdekken en onze depressieve, bittere gedachten van wanhoop en onvrede met onszelf ontstijgen en op een vriendelijke en liefdevolle manier leren omgaan met anderen. Dit biedt verlichting. De Dalai Lama is een lichtend voorbeeld van hoe vreugdevol iemand kan zijn, zelfs bij grote tegenspoed, omdat hij langdurig is geconfronteerd met extreme gewelddadigheid door machtige vijanden, wat voldoende reden zou zijn geweest voor trauma, woede, angst en wanhoop. Maar hier is zijn geheim:

Boeddhisten zoeken hun heil in het nirvana, of de werkelijke staat van het beëindigen van het lijden. Het is onze ongedisciplineerde geest die ons lijden veroorzaakt. Wanneer we de oorzaken van lijden kunnen elimineren, zullen we de staat van verlossing, nirvana, of een echt en blijvend geluk ervaren.

Iemand wordt 'boeddhist' door zich te bekeren tot het boeddhisme, maar de Dalai Lama zoekt geen bekeerlingen, en uit respect voor andere religies roept hij mensen niet op om boeddhist te worden. In onderstaande uitspraak, geschikt voor 'boeddhisten', pleit hij ervoor om anderen niet onder druk te zetten en onthult hij waarom hij vreugdevol blijft, ongeacht de vele moeilijkheden waar hij en zijn volk mee geconfronteerd worden.

Hij heeft de ontdekkingen en leringen van de Boeddha gevolgd en hij erkent dat de werkelijkheid zelf de 'toestand' van nirvana is, vrij van lijden, en een toestand van werkelijk geluk, dat zelfs voorbij pijn en dood reikt. Dus

door alleen de geest te transformeren, de realiteit te onderzoeken en de werkelijke aard daarvan te ontdekken, komt men pas echt los van lijden. Het is echter niet nodig om 'boeddhist' te worden!

Ik weet weer waar ik het kortste antwoord op de veelgestelde vraag 'Wat is boeddhisme?' heb gekregen. Tegenwoordig zeg ik altijd: 'Boeddhisme is slechts realisme!' Omdat Boeddha vanuit eigen ervaring, en niet vanuit een religieuze overtuiging, ontdekte dat de realiteit eigenlijk de gelukzaligheid van vrijheid en liefde is, zullen wij gelukkiger worden naarmate we realistischer zijn. Sommige mensen zeggen: 'Onwetendheid is gelukzaligheid', omdat ze denken dat de werkelijkheid beangstigend en in feite vreselijk is. Boeddha en de Dalai Lama zeggen: 'Realiteit is gelukzaligheid, daarom wordt lijden veroorzaakt door onwetendheid. Kennis overwint onwetendheid, dus eigenlijk is wijsheid gelukzaligheid!'

Als je langer contempleert op de ogenschijnlijk eenvoudige uitspraken die Dr. Singh heeft verzameld en hiervan de diepte en betekenis op je in laat werken, dan biedt dit een enorme wijsheid en innerlijk geluk. De werkelijke rijkdom in dit werk zijn de drie principes van het pad:

1. *De onthechtende transcendentie*: de ware uitdrukking van compassie voor jezelf, loskomen van de drijfveer om relaties, rijkdom, roem, succes, enzovoort te vergaren, zodat je je op het doel van je leven kunt focussen.
2. *Universeel mededogen voor anderen*: je vereenzelvigen met anderen en beseffen dat we allemaal met elkaar verbonden zijn, en de ellende van alleen maar met jezelf bezig zijn in te ruilen voor de vreugde van liefdevolle toewijding aan anderen. En het allerbelangrijkste: dat we zelf de bron van deze liefde zijn.
3. *Realistische wijsheid* die door miskenning heen kijkt en de overvloedige werkelijkheid van de materie ontdekt, en de moed en positieve houding die hierdoor ondersteund worden.

Samengevat vormen deze drie principes de basis voor oprechte eigenliefde. Die kun je bereiken door ten eerste jezelf te bevrijden van door de persoonlijkheid gecreëerde gedachten en afleidingen en je te focussen op het vinden van je doel hier op aarde om jezelf te bevrijden van lijden; ten tweede kun je, door de werkelijke liefde voor anderen, die van nature uit ons hart stroomt, tot het besef komen dat er een karmisch doel is en dat anderen net zo intens verlangen naar werkelijke verlossing als jijzelf; ten laatste realiseer je je dat de werkelijkheid zelf de bron van alle liefde is, zoals blijkt uit de onfeilbaar scherpe blik van de goddelijke wijsheid die de bedrieglijke mentale patronen over het zelf en de wereld doorziet. Zo wordt een doorbraak gemaakt naar gelukzalige vrijheid, die je herkent doordat de werkelijkheid altijd voor jou, in jou en in ieder ander is geweest.

Dus, lieve lezer, wat er voor je ligt in de vorm van dit boekje is zonder overdrijving een recept om je leven ten minste enigszins, maar hopelijk vérstrekkend te verbeteren.



Tsjongkhapa zelf sprak de beroemde woorden: ‘Van alle daden van een Boeddha is het spreken de meest hoogstaande!’ Hoewel de ‘mysticus’ in sommige omstandigheden kan zwijgen, meestal uit bezorgdheid dat iemand hem of haar verkeerd zal begrijpen, zijn woorden van cruciaal belang om de deur te openen naar een diepzinnige realiteit die altijd te vertrouwen is en die ontdekt kan worden in een ervaring die voorbij woorden reikt. Om die reden nodig ik je uit dit boek te openen en daar iedere dag de stem van de Dalai Lama in te horen, zijn woorden te overdenken en te genieten van zijn wijsheid, liefdevolle aandacht en humor.

Robert A. F. Thurman

Woodstock, New York, 7 juni 2017



INTRODUCTIE

Dit boek bevat een informele verzameling uitspraken, geselecteerd uit interviews met Zijne Heiligheid de Dalai Lama, uit de lezingen en lessen die hij heeft gegeven in het Tushita Mahayana Meditation Centre in Delhi en uit enkele teksten zonder specifieke bronvermelding. De aard en strekking van dit boek zijn erop gericht om je bewustzijn van de boeddhistische traditie en haar gedachtegoed te vergroten, met als doel je een spirituele ervaring te geven en wezenlijke betrokkenheid te laten ervaren, en niet zozeer om een intellectuele oefening te bieden.

Omdat de uitspraken van Zijne Heiligheid concreet en relevant zijn voor situaties in het dagelijks leven, blijven ze nieuw en levendig. De mystieke zoektocht die in dit boekje wordt weerspiegeld is een integraal onderdeel van de samenleving en kan daarom niet worden gezien als

een individualistische onderneming. Menselijke kameeradschap en gelijkheid worden nagestreefd binnen de context van de charismatische macht van liefde, wijsheid, ervaring en mededogen.

Deze citaten en lezingen zeggen heel helder en duidelijk dat je het pad van deugdzaamheid alleen maar kunt bewandelen vanuit ethiek, concentratie en wijsheid. Dit wordt ook weerspiegeld in de drie belangrijkste aspecten van het Pad – onzelfzuchtigheid, *bodhicitta* en leegte. Je wordt aangemoedigd je niet te identificeren met de vergankelijke en voorbijgaande verschijnselen, maar diep te graven in de innerlijke kern van je bestaan, die leeg, transcendent, mysterieus en gelukzalig is. Het ultieme streven is een zuivere motivatie en zuiverheid van hart te ontwikkelen waardoor je vrede en rust vindt in het bezit van een verheven *niets*.

Het Griekse woord voor mystiek betekent ‘verbergen’. Mystici, zowel theïsten als atheïsten, zien hun mystie-

ke ervaring als een onderdeel van de menselijke transformatie. Over het algemeen kan mystiek het beste gezien worden als een veelheid van specifieke oefeningen, conversaties, teksten, wetten, tradities en ervaringen die een verandering voor de mensheid teweegbrengen. Anders dan in alle mystieke uitingen in verschillende tradities, is boeddhistische mystiek niet een kenmerkende God-mystiek of een eenheidservaring met God. Hoewel het mystieke pad een esoterische dimensie heeft, kan men het ook *rationele mystiek* noemen, met componenten die zowel filosofisch als praktisch zijn. In tegenstelling tot zijn tijdgenoten pleitte Boeddha niet voor fysieke boetedoening, gecompliceerde rituelen of gebeden om ons te helpen het hoogste spirituele ontwaken te bereiken, maar voor het disciplineren en temmen van onze geest om ons te redden van onze *klesha's* (bezoekingen). Onze fundamentele onwetendheid is ook verantwoordelijk voor onze gebondenheid aan het onverlichte cyclische bestaan. Daarom moeten we de aard van het bestaan leren begrij-

pen, wat gemakkelijker wordt wanneer wij onze wijsheid ontwikkelen. Zijne Heiligheid de Dalai Lama biedt niet alleen een gedetailleerde uiteenzetting in dichtvorm over de drie belangrijkste aspecten van het Pad, maar hij wisselt zijn commentaar ook af met persoonlijke reflecties en ervaringen van zijn eigen spirituele pad.

Je kunt dit boekje dus zien als een korte verhandeling die vooral bedoeld is om de stof gemakkelijk te kunnen begrijpen. De verlichting door wijsheid breidt zich uit doordat je onderscheid leert maken tussen de relatieve en de ultieme waarheid van ieder verschijnsel. Wij hopen dat dit boekje wijsheid brengt en je inzicht geeft in wat dharma is en dat je het niet als een verzameling gedetailleerde instructies beschouwt voor het beoefenen van dharma. Het Tibetaanse boeddhisme is voor veel mensen beladen met magie en mysterie, en juist daarom willen we in dit boekje de nadruk leggen op het erfgoed van gedegen analyses en methodische oefening. Om het concept van de mystieke dimensie zowel op filosofisch

GESELECTEERDE UITSPRAKEN
van
ZIJNE HEILIGHEID DE DALAI LAMA



1.

Zelfs als eenvoudige mensen moeten wij proberen om de onschatbare mogelijkheden die we tot onze dood hebben, te gebruiken om een zeker besef van dharma, de leer van de Boeddha te verwerven. Als we dat kunnen doen, dan hoeven we niet bang te zijn voor de dood. Een goede beoefenaar kan vredig en zonder spijt sterven, omdat zijn of haar menselijke capaciteit is vervuld.

2.

Alleen door lange tijd hard te werken en ontberingen te verduren zullen wij in staat zijn verlichting te bereiken. Het is niet gemakkelijk om in korte tijd alle spirituele niveaus en realisaties te bereiken zonder moeite te doen.

3.

Negativiteit uitroeien en positieve activiteiten ontwikkelen is niet mogelijk door slechts je fysieke of verbale gedrag te veranderen. Dit kan alleen door je geest te transformeren. Het doel van de beoefening van boeddhisme is nirvana en om de staat van Boeddhaschap te bereiken.

4.

De aangeboren aard van de geest is zuiver; de verontrostende emoties die ons op de proef stellen zijn slechts tijdelijke gebreken. De negatieve emoties kunnen echter niet door de meest geavanceerde chirurgische technologie worden verwijderd. Dat kan alleen worden bereikt door de geest te transformeren.

48.

Geduld is uitermate belangrijk voor een bodhisattva en geduld kun je alleen ontwikkelen door de aanwezigheid van de vijand. Aangezien onze geduldbeoefening het resultaat is van zowel onze eigen inspanning als de aanwezigheid van de vijand, moet de resulterende verdienste eerst worden toegewijd aan het geluk van onze vijand. Hoewel de vijand de beoefening van geduld uitlokt, was het niet zijn of haar intentie om dit te doen.

49.

Als je in staat bent om een sterk gevoel van mededogen en liefdevolle goedheid ten opzichte van je vijand te ontwikkelen, zul je in staat zijn dezelfde liefdevolle goedheid en mededogen te genereren naar alle levende wezens. Het is als het verwijderen van een enorme steen die de stroming van water in een kanaal blokkeert. Zodra je de steen verwijdert, begint het water onmiddellijk te stromen.

50.

Zolang we blijven dwalen in de cyclus van het bestaan, zullen we als resultaat van het oefenen van geduld gedurende vele levens, een aantrekkelijke fysieke vorm hebben. We zullen een lang leven vrij van ziekten hebben en we zullen de vrede van de heerser van het universum bereiken.

51.

We moeten ons inspannen voor onze zoektocht naar spirituele realisatie. Wanneer luiheid het overneemt, zal ons streven naar dharma niet vooruitgaan. De inspanning moet stabiel zijn, zoals stromend water. Inspanning houdt in dat we ons interesseren voor alles wat we doen. In deze context is het een kwestie van vreugde opdoen bij het beoefenen van de dharma.

138.

In godheidsyoga moet een combinatie van wijsheid en compassievolle motivatie in gedachten worden gehouden. Op deze manier verwezenlijkt een enkelvoudig bewustzijn de leegte en verschijnt ook vol mededogen in de vorm van een onbaatzuchtige godheid. Daarom is een combinatie van wijsheid en compassievolle motivatie in ons bewustzijn noodzakelijk om vooruitgang te boeken in Tantra.

139.

Je kunt heel eenvoudig mediteren over de aard van de geest, de helderheid en loutere lichtkracht van de geest. Je moet niet nadenken over je vroegere ervaringen en toekomstige plannen. Zodra je ophoudt met conceptuele gedachten toe te laten, zal de geest vrij zijn om zijn heldere aard te laten zien.



140.

Omdat we sociale dieren zijn maken we deel uit van een samenleving en om in die samenleving gelukkig te kunnen leven, is het van essentieel belang om gemeenschapszin te hebben en volledig met elkaar samen te werken. Om echte samenwerking tot stand te brengen, is vriendschap het sleutelwoord en is vertrouwen de basis van vriendschap – niet geld, macht, onderwijs of intelligentie. Als er echt vertrouwen is, komt vriendschap vanzelf.



DE DRIE VOORNAAMSTE ASPECTEN
VAN HET PAD

ZIJNE HEILIGHEID DE DALAI LAMA



Meester Nagarjuna's werk *De fundamentele wijsheid van de middenweg* zegt: 'Aan jou, die uit grote compassie de verheven waarheid heeft uiteengezet om alle meningen op te heffen, aan jou, Gautama Boeddha, wil ik mijn eer betonen' (1967).

Deze dichtregel komt uit het zevenentwintigste hoofdstuk van de tekst van Meester Nagarjuna. Aan het einde van dat boek betuigt Meester Nagarjuna zijn eer en dankbaarheid voor zijn lessen aan Boeddha.

Afhankelijk ontstaan en de noodzakelijke overeenkomsten van de middenweg, worden gezien als de essentie van de leer van de Boeddha, die de perfectie is van de wijsheid-soetra's. Daarom betekent deze specifieke dichtregel dat de Boeddha ons de weg liet zien om ons te bevrijden van lijden.

Uit mededogen met ons gaf hij zijn heilige leer die zegt dat ons lijden wordt veroorzaakt door omstandigheden en dat onwetendheid uiteindelijk de voorwaarde of de oorzaak van lijden is. Het is heel duidelijk dat we lijden

door onwetendheid, want niemand wil lijden. We willen geluk. Hoewel we geluk willen en geen lijden, lijden we voortdurend en om die reden hebben we allerlei problemen in ons leven. Van alle zeven miljard mensen op deze aarde is er niemand die wil lijden. Iedereen wil alleen maar geluk, maar lijden overkomt ons door onze onwetendheid. In het boeddhisme hebben pijn en plezier elk hun eigen oorzaken en omstandigheden en lijden komt uiteindelijk voort uit onwetendheid. Onwetend zijn betekent dat je niets over de dingen weet. Een verwrongen zienswijze is ook een vorm van onwetendheid. Dit is een zienswijze met misvattingen over de realiteit in de zin van hoe dingen ontstaan door oorzaken en omstandigheden en ook de ultieme realiteit van hoe dingen zijn, tathata genoemd.

Om die reden moeten wij de onwetendheid in onszelf uit de weg ruimen. Onwetendheid over de wet van oorzaak en gevolg en onwetendheid over de afhankelijke aard van dingen. De Boeddha heeft ons laten zien hoe we dit

kunnen overwinnen. Onwetendheid verdwijnt niet door alleen maar te bidden of te wensen dat het weggaat. Onwetendheid verdwijnt niet met knielen, offers brengen, de drie juwelen aanbidden of meer van dit soort zaken. Wat er bij ons van binnen moet gebeuren is dat we de onwetendheid achter ons laten door de werkelijkheid te kennen van hoe dingen ontstaan door oorzaken en omstandigheden, door hoe de dingen van nature zijn. Daarom moeten wij wijsheid over de aard van de dingen ontwikkelen. Je kunt zien dat Meester Nagarjuna zijn eer aan de Boeddha betuigt met de woorden ‘gevoed door uw grote compassie zet u de sublieme waarheid uiteen om alle meningen op te heffen’.

Wanneer we hier de term ‘mening’ gebruiken, moet het duidelijk zijn dat het hier niet gaat om de juiste mening over oorzaak en gevolg of over de afhankelijke aard van dingen, maar over allerlei vertekende meningen. Je moet wijsheid genereren binnen deze context. Door de juiste kijk op dingen te ontwikkelen moeten wij onwetendheid

achter ons laten en om die reden onderwijst het boeddhisme over de afhankelijke aard van dingen, hoe dingen ontstaan door wederzijdse afhankelijkheid. Zoals ik al eerder zei is er, net zoals er een wet van oorzaak en gevolg is, ook de relatie en verbinding tussen dingen en daarom moeten we de wijsheid ontwikkelen om oorzaak en gevolg van dingen te weten alsook hun uiteindelijke realiteit. Door deze wijsheid kunnen wij onze onwetendheid overwinnen en daarmee ook het lijden. Aldus bewijst Meester Nagarjuna zijn eer door te zeggen: ‘Aan u, Gautama Boeddha, bewijs ik eer.’

In een afhankelijk ontstaan is geen wegvallen, geen opkomen, geen vernietiging, geen bestendigheid.

Geen komen, geen gaan, geen afzonderlijkheid en geen eenvormigheid.